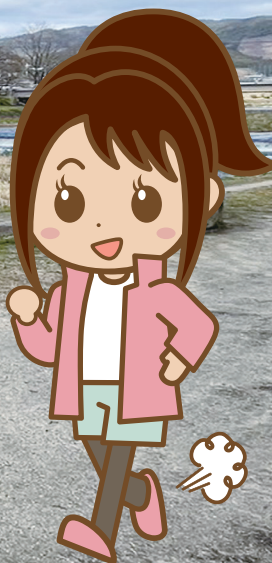


筋力が10歳若返る!?

インターバル速歩手帳

インターバル速歩®のポイントや、
速歩イベント参加の
スタンプ台紙を掲載!

筋力・持久力が
効果的にアップ!
生活習慣病の
リスクが軽減!
骨密度の増加効果も!



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

賀茂川コース

期間：令和6年6月
～
令和7年5月

先着順
スタンプの数に応じて
オリジナルグッズをプレゼント



お名前

※インターバル速歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。